



Die 6 häufigsten  
Ängste –  
und wie Du mit ihnen  
umgehen kannst



Margot Weber



# Handlungsanleitung Angstbewältigung

Ängste sind normal – Jeder hat Ängste, doch sie müssen Dich nicht kontrollieren. Hier sind die 6 häufigsten Ängste:

1. Angst vor Ablehnung - Was, wenn ich nicht gut genug bin?
2. Angst vor dem Versagen - Was wenn ich scheitere?
3. Angst vor Unsicherheit - Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?
4. Angst vor der Zukunft - Was wenn alles schiefgeht?
5. Angst vor Kontrollverlust - Ich brauche Sicherheit!
6. Angst vor dem Alleinsein - Was wenn mich niemand versteht?



# Angst vor Ablehnung

"Was, wenn ich nicht gut genug bin?"

Viele Menschen fürchten, nicht akzeptiert oder kritisiert zu werden. Doch oft ist diese Angst unbegründet oder übertrieben.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Erinnere Dich:

Nicht jeder muss dich mögen – und das ist okay.

Frage Dich: "Was ist das Schlimmste, das passieren kann?"

Meist ist die Antwort harmloser, als du denkst.

Übe Selbstmitgefühl: Behandle Dich selbst wie einen guten Freund.



Margot Weber



# Angst vor dem Versagen

"Was, wenn ich scheitere?"

Die Angst zu scheitern hält viele davon ab, neue Dinge zu wagen. Doch jeder Erfolg beginnt mit einem ersten Schritt – auch wenn Fehler passieren.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Betrachte Fehler als Lernprozess. Kein Erfolg ohne Misserfolg!

Ersetze negative Gedanken: Statt „Ich schaffe das nicht“  
→ „Ich lerne, wie es geht!“

Starte mit kleinen Schritten. Je mehr Du übst, desto sicherer wirst Du.



Margot Weber



# Angst vor Unsicherheit

"Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?"

Das Leben ist unvorhersehbar, und niemand kann immer die „richtige“ Entscheidung treffen. Doch das bedeutet nicht, dass Du stehen bleiben musst.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Akzeptiere, dass Unsicherheit dazugehört. Niemand kennt die Zukunft – und das ist in Ordnung.

Frage dich: „Was kann ich jetzt kontrollieren?“ – Fokussiere dich darauf.

Treffe Entscheidungen nach dem 80/20-Prinzip: Perfektion ist nicht nötig, Fortschritt zählt!





# Angst vor der Zukunft

„Was, wenn alles schiefgeht?“

Ungewissheit kann Angst machen. Das Gehirn neigt dazu, sich das Schlimmste auszumalen – selbst wenn es unwahrscheinlich ist.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Konzentriere Dich auf das Hier und Jetzt. Überlege: „Was kann ich heute tun, um mich sicherer zu fühlen?“

Denke in Lösungen, nicht in Problemen. Was wäre ein kleiner erster Schritt?

Schreibe positive Zukunftsszenarien auf. Unser Gehirn glaubt das, worauf wir uns fokussieren.



Margot Weber



# Angst vor Kontrollverlust

„Ich brauche Sicherheit!“

Viele Menschen fühlen sich unwohl, wenn sie nicht alles im Griff haben. Doch Kontrolle ist oft eine Illusion.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Akzeptiere, was Du nicht ändern kannst. Fokussiere Dich auf das, was in deiner Macht steht.

Lerne, mit Unsicherheit umzugehen. Stelle Dir vor: „Ich vertraue darauf, dass ich Lösungen finde – egal was kommt.“

Übe Loslassen: Atme tief ein und sage innerlich: „Ich lasse den Druck los.“



Margot Weber



# Angst vor dem Alleinsein

„Was, wenn mich niemand versteht?“

Viele Menschen fürchten die Einsamkeit oder das Gefühl, nicht dazu zu gehören.

So kannst Du mit ihr umgehen:

Werde Dein eigener bester Freund. Behandle Dich mit der gleichen Liebe und Geduld, die Du anderen gibst.

Baue Verbindungen auf. Ein ehrliches Gespräch kann Wunder wirken.

Erkenne Deinen Wert. Du bist nicht allein – es gibt immer Menschen, die dich verstehen.



Margot Weber



# Fazit

Du bist stärker als deine Angst

Angst ist ein natürlicher Teil des Lebens – sie schützt uns in Gefahrensituationen. Doch wenn Angst Dich davon abhält, das Leben zu führen, dass Du dir wünschst, wird sie zum Hindernis.

Angst kann uns lähmen, wenn wir ihr zu viel Macht geben. Doch das Gute ist: Ängste sind veränderbar!

Jede Angst, die Du überwindest, macht Dich stärker. Sei geduldig mit Dir selbst – Veränderung passiert Schritt für Schritt. Und vergiss nicht: Du bist nicht allein auf diesem Weg.



Margot Weber

# Du möchtest mehr Unterstützung

Dann kontaktiere mich!



Du möchtest eine persönliche Begleitung auf Deinem Weg zu mehr Freiheit und zu Deinem inneren Potential erhalten, dann kontaktiere mich.

Ich begleite Dich gerne Schritt für Schritt:

Hier ist Dein Kontakt zu mir:

Margot Weber

[kontakt@margot-weber.de](mailto:kontakt@margot-weber.de)

Webseite:

[www.margot-weber.de](http://www.margot-weber.de)



# Margot Weber